

Противопоказание: телевизор ломает детские жизни

Посмотрите, что с ними сделало телевидение. Это разжиревшие дети, у которых плохо заживают раны, имеются дефицит внимания, проблемы с метаболизмом, гормональные нарушения. Это близорукие дети с аутизмом, раком, диабетом, слабоумием и преждевременным половым созреванием. Столько бед, один ответ — телевизор.

В этом ни на секунду не сомневается британский учёный — психолог и биолог Эрик Сигман (Aric Sigman), который проанализировал и суммировал 35 различных научных исследований, проведённых в разное время его коллегами из Великобритании и США. В итоге доктор назвал основные негативные последствия просмотра телевизора детьми, опубликовав доклад по теме в уважаемом журнале *Biologist*.

Сигман объявил, что стал инициатором "самого большого связанного со здоровьем непризнанного скандала нашего времени", услышал в ответ от фанатичных телезрителей обвинения в шарлатанстве и попытке дешёво пропиариться, но вместе с тем получил горячую поддержку со стороны Национального союза учителей Великобритании (National Union of Teachers — NUT), а также ряда медиков, социологов и других специалистов.

Итак, чем же "телебомба замедленного действия" угрожает маленьким зрителям. Прежде всего — ожирением. Уставившись в "зомбоящик", дети не гуляют, не играют, а валяются на диване и механически едят чёрт знает что. Таким образом обездвиженные и неправильно питающиеся малыши накапливают жир: обмен веществ нарушается, калории не сжигаются, на этой благоприятной почве расцветает диабет со всеми вытекающими.

"Приклеенностью" зрителя к экрану пользуется и иммунитет, который ослабляется. Не дремлют и сердечно-сосудистые заболевания, приступ получает шанс. О том, что портится зрение, можно не говорить — это общеизвестно.

Доктор Сигман — настоящий мачо. Справа обложка его книги "Дистанционно управляемые: как телевидение ломает наши жизни" (изображения с сайта aricsigman.com).

Утрачивается и способность человека концентрироваться на "нетелевизионных предметах": рассеянное внимание, проблемы с памятью и скоростью реакций повышают риск развития болезни Альцгеймера, то бишь — старческого слабоумия.

Ещё, что важно, телевизор "подавляет" производство мелатонина, ключевого гормона и мощного антиоксиданта, который играет важные роли в иммунной системе, цикле "сон-бодрствование" и половом созревании, которое начинается раньше, чем нужно.

"Ящик" негативно влияет на сон (в частности, яркий свет нарушает ход внутренних часов организма), а нехватка сна ухудшает аппетит, и гормональные различия между голодом и сытостью стираются. На выходе, опять же, ожирение.

В ДНК, между тем, начинаются мутации, способные вызвать рак. Далее — аутизм, спусковым крючком для которого телевидение может быть запросто.

Поскольку ТВ с лёгкостью заменяет чтение, развитие мозга не идёт должным образом, в результате способности ребёнка становятся не таким интеллектуальными, как хотелось бы родителям. И так далее.

Список можно было бы продолжать, если б мы о вреде телевизора услышали впервые.

Эта иллюстрация взята с сайта Национального научного фонда США (NSF), где тоже озабочены влиянием экранов на здоровье детей. Кстати, что это там слева под телевизором? Ударный музыкальный инструмент под названием тарелки? (изображение с сайта nsf.gov).

В связи с перечисленным выше Сигман утверждает: дети в возрасте до трёх лет не должны пялиться в телек вообще (американские коллеги считают, что нельзя до двух лет), ребяташки от трёх до пяти, с позволения родителей, могут получать не больше получаса детских программ хорошего качества. С 5 до 12 лет время просмотра можно увеличить до 1 часа, а затем, уже подросткам, разрешается прибавить 30 минут. Итого – полтора часа просмотра в день до наступления совершеннолетия.

Следует отметить, что слова "телевизор" и "телевидение" во всём тексте этого материала можно заменить на слово "экран". Потому что сидение перед компьютерным монитором (DVD, Интернет, игры) или игровой приставкой, хотя может и не иметь к ТВ никакого отношения, даёт те же негативные последствия.

И виноват в детских проблемах с экраном, конечно же, не экран, а родители. В Великобритании подсчитали, что нынешний ребёнок из шести лет жизни проводит один год перед экраном. Дети постарше (11-15 лет) уже тратят на это 55% своей "бодрствующей" жизнью, или больше четверти суток. А через десятилетие ожидается серьёзное увеличение количества "телевизионного времени", и если Сигман с коллегами правы, ребятне не поздоровится. Стало быть, не забудьте выключить телевизор или что там у вас.

Автор: Артур Скальский © Membrana ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 2347 24.02.2007, 13:56 📌 220

URL: <https://babr24.com/?ADE=36202> Bytes: 4498 / 4498 Версия для печати Скачать PDF

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krsyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)